

令和6年度 4月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
4/8 (月)	第1学期始業式 <small>だい がつき しぎょうしき</small>	
4/9 (火)	入園式・入学式 <small>にゅうえんしき にゅうがくしき</small>	
4/10 (水)	ごはん 中華飯の具 揚げ棒ぎょうざ お祝いいちごゼリー 牛乳 <small>ちゅうかはん ぐ あ ぼう いわ ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 今日から、令和6年度の給食が始まります。給食センターでは、みなさんにおいしい給食を安心して食べてもらうために、服装や手の洗い方、加熱の仕方など、衛生にとっても気を遣って作っています。給食センターでの努力がむだにならないように、給食を食べるみなさんも、給食当番の身支度を正しくすることや、全員が手をきれいに洗うこと、あわてずによくかんで食べること、などに注意して、協力して楽しい給食 時間にしましょう。
4/11 (木)	ミルクパン オムレットマトソース コーンと枝豆のソテー かぶのコンソメスープ 牛乳 <small>きゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「かぶ」についてのお話しです。かぶは、春が旬の野菜で、別名「すずな」とも呼ばれ、春の七草の一つに入っています。消化を助ける成分や、胃の調子を整えてくれる成分が含まれているので、積極的に食べましょう。
4/12 (金)	ごはん ビーンズドライカレー ポトフ ヨーグルト 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「豆類」についてのお話しです。今日のドライカレーには、大豆とひよこ豆が使われています。豆類には、丈夫な筋肉や骨を作るのに必要な「たんぱく質」や、お腹の調子を整えてくれる「食物せんい」という栄養素がたくさん含まれています。しっかり栄養が吸収されるように、よくかんで食べましょう。

松島町学校給食センター

令和6年度 4月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
4/15 (月)	ごはん 鶏肉のたつた揚げ 春色サラダ みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「キャベツ」についてのお話です。今が旬の“春キャベツ”は、やわらかくてあまみがあるのが特徴です。今日のサラダには、同じく春が旬のにんじんと、黄色がきれいなとうもろこしと一緒にあえて、春らしい彩りにしました。これらの野菜類には、かぜの予防などに役立つ“ビタミン”が多く含まれています。自分の健康のために、苦手な人は少しずつでも良いので、食べるようにしましょう。
4/16 (火)	バターロール 鶏肉と豆のトマト煮 クラムチャウダー みかんゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「あさり」についてのお話です。クラムチャウダーにはあさりという貝が入っています。あさは春が旬の食品で、健康な血液をつくるのに必要な“鉄分”という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。成長期のみなさんに大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
4/17 (水)	ごはん いわしのしょうが煮 豚肉とごぼうのみそ炒め にらたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「いわし」についてのお話です。いわしには、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳を活発に動かしたりする働きのある、体に良い油が含まれています。いわしの他に、さんまやさばなど、背中の皮が青い魚に多く含まれています。現在はもちろんのこと、将来の健康のためにも、好き嫌いせずに食べましょう。
4/18 (木)	ソフトパン ホキフライ マカロニのケチャップ炒め ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「宮城県産パプリカ」についてのお話です。マカロニのケチャップ炒めに入っている、黄色のパプリカは宮城県産のもので、宮城県には、大きなパプリカ工場がいくつかあり、生産量は日本一なのです！病気の予防に役立つ“ビタミン”や“カロテン”という栄養がたくさん含まれています。栄養たっぷりの地場産物を、よく味わって食べましょう。
4/19 (金)	ごはん ポークカレー れんこんのサラダ パイナップルゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、豚肉、牛乳です。 一口メモは「れんこん」についてのお話です。れんこんは、“はす”という植物の根っこの部分で、泥の中で育ちます。疲労回復に効果のある“ビタミンC”や、お腹の調子を整えてくれる“食物せんい”が多く含まれています。シャキシャキした歯触りも特徴ですので、よくかんで、よく味わって食べましょう。